

新庁舎等の整備についてお知らせします！

新庁舎 井戸端会議

新庁舎・市民交流施設オリナスの建設工事、周辺道路工事が進んでいます

令和3年3月完成予定の新庁舎・市民交流施設オリナスの工事は、庁舎棟の躯体（建物の骨組み）工事が完了し、内装工事や設備工事に着手しています。市民交流施設は引き続き、ホール部分の躯体工事を行っています。



▲左手前が庁舎西棟（2階建て）、奥が庁舎東棟（4階建て）、中央から右が市民交流施設（10月15日）

また、オリナスの整備に合わせて、道路交通を安全で円滑なものとするため、周辺道路の整備も進んでいます。道路には歩道や自転車通行帯を整備するほか、幅が狭い箇所は対面通行が可能ないように拡幅を行います。



▲道路幅を4.5メートルから13.0メートルに広げ、両側に歩道を設置（10月7日）

◆問合せ 新庁舎建設室（市役所内線365）

プロフェッショナルケア



セルフケア

かかりつけ歯科医を持つ 歯科健診を受ける

口の中の健康を維持するためには、歯科医による定期的なチェックや専門的な口腔ケア（歯石の除去や歯面清掃、普段清掃しにくい部分のクリーニングなど）を受けることが重要です。症状がなくても、定期的に受診しましょう。



棚倉善正・歯科医師
（西脇市多可郡歯科医師会会長）

無料で受診できます
次の方は案内を持って診察へ

- 40・50・60・70歳の方
- 後期高齢者医療制度加入者

歯科医などから口腔清掃のアドバイスや歯磨き指導、口腔機能維持・向上のためのケアや指導が受けられます。対象者には6月に案内をお送りしています。

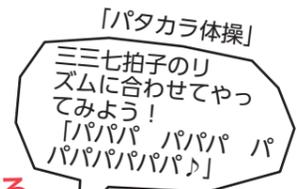
25歳～74歳の方は、町ぐるみ健診で無料で受診できます（令和2年度は終了しました）。

訪問診療を利用する

医療機関（歯科医院）への通院が困難な場合は、「歯科訪問診療」を利用することができます。一部を除き、保険適用の対象となります。利用には、かかりつけの歯科医に相談しましょう。また、介護保険サービスを利用している場合は、介護支援専門員（ケアマネジャー）が相談に応じます。

歯磨き・入れ歯を手入れする

歯磨きや入れ歯の手入れをしっかりと行うことで口の中の歯垢を取り、細菌の増殖を抑えることができます。自分で手入れをするのが難しい場合は、医療・介護関係者に相談してください。



体操・マッサージする

舌や口周りの筋肉の衰えや、口の渇きを予防しましょう。口や舌の動きを意識して、「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、誤嚥予防に効果があります。また、唾液の分泌を促す「唾液腺マッサージ」も有効です。唾液の分泌は口腔内の環境を良好に保つほか、食べ物を飲み込みやすくします。



上奥歯あたりの頬に人差し指から小指までの指を当て、前に向かって円を描くように押す（5～10回）。



顎の内側の柔らかい部分に親指を当て、耳の後ろから顎下までの4カ所程度を順番に押す（5～10回）。



顎の真下に両手の親指をそろえて当て、舌を突き上げるようにゆっくり押す（5～10回）。

11月8日は「いい歯の日」



口から健康を

「食べる」幸せをいつまでも

口の「健康」は、全身の健康と密接な関係があります。例えば、歯周病を患っていると、糖尿病や動脈硬化といった生活習慣病、低栄養、誤嚥性肺炎、認知症などに影響を及ぼすことが分かっています。

早くから日々の口腔ケアに取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

口腔ケアには自分でする「セルフケア」と、歯科医などが行う「プロフェッショナルケア」があり、両方を組み合わせることで効率的なケアができます。

◆問合せ
健康課（市役所内線354）
長寿福祉課（市役所内線351）

こんなことはないですか セルフチェックしよう

- 半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった
（＝かむ力の低下）
- お茶や汁物などでむせることがある
（＝飲み込む力の低下）
- 口の渇きが気になる
（＝唾液の分泌量の低下）

チェックが2つ以上ある場合は要注意です